

# LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN *para las Mujeres*



## LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN PARA LAS LATINAS: TOME MEDIDAS PARA PROTEGER SU CORAZÓN

*La verdad acerca del corazón (The Heart Truth®)*: la enfermedad del corazón es la principal causa de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos. También es una de las principales causas de discapacidad entre las mujeres. En las mujeres latinas, la enfermedad del corazón es la segunda causa de muerte, después del cáncer. Las latinas también tienen índices altos de ciertos factores que aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad del corazón, tales como la diabetes, el sobrepeso u obesidad y la inactividad física.

Pero hay buenas noticias: usted tiene el poder para proteger su corazón y reducir el riesgo de la enfermedad del corazón. Esta hoja informativa le ayudará a averiguar su riesgo personal de desarrollar la enfermedad del corazón. A continuación, se le mostrará cómo usted puede tomar medidas para mejorar la salud del corazón y reducir su probabilidad de desarrollar la enfermedad del corazón.

### ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN?

La enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés), es la forma más común de las enfermedades del corazón, que por lo general se conoce simplemente como “enfermedad del corazón”. La enfermedad coronaria es un trastorno de las arterias del corazón que puede resultar en un ataque al corazón. Por lo general, un ataque al corazón ocurre cuando una arteria se obstruye, evitando que el oxígeno y los nutrientes lleguen al corazón. Si el flujo de sangre no se restablece pronto, esa parte del músculo del corazón comienza a morir.

Otro tipo de enfermedad del corazón es la enfermedad coronaria microvascular (MVD, por sus siglas en inglés), que afecta las diminutas arterias coronarias (del corazón). En la enfermedad coronaria microvascular, las paredes de las pequeñas arterias del corazón están dañadas o enfermas. Los estudios han demostrado que las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de tener la enfermedad coronaria microvascular. Muchos investigadores creen que la enfermedad es causada por una disminución en los niveles de estrógeno durante la menopausia unido a factores de riesgo tradicionales de la enfermedad del corazón.



U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute



Es importante saber que la enfermedad del corazón es una condición que dura de por vida, es decir, una vez que usted la tiene, la tiene para siempre. Además, el estado de sus vasos sanguíneos empeorará de manera constante a menos que usted haga cambios en sus hábitos diarios. Por eso es tan importante tomar medidas ahora para proteger el corazón.

## ¿TIENE USTED FACTORES DE RIESGO DE LA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN?

Los factores de riesgo son los hábitos o las cosas que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad o de que se empeore.

Tener uno o más factores de riesgo aumenta considerablemente la probabilidad de desarrollar la enfermedad del corazón en una mujer, porque cada factor de riesgo que se tiene suele empeorar los efectos de los demás factores.

Hay dos tipos de factores de riesgo de la enfermedad del corazón: los que no se pueden cambiar y los que se pueden controlar. Dos factores de riesgo que no se pueden cambiar son una historia familiar de la enfermedad del corazón a una edad temprana y la edad. En el caso de las mujeres, la edad es un factor de riesgo a partir de los 55 años. Además, la preeclampsia, una afección que puede ocurrir durante el embarazo, se relaciona con un mayor riesgo de por vida de desarrollar alguna enfermedad del corazón, incluyendo la enfermedad coronaria, ataque al corazón, insuficiencia cardíaca y presión arterial alta.

Llevar un estilo de vida saludable para el corazón puede ayudar a prevenir o controlar muchos de los factores de riesgo de la enfermedad coronaria. Pero, ¿por qué es importante el estilo de vida? Porque muchos de los factores de riesgo de la enfermedad del corazón se pueden controlar mediante cambios en el estilo de vida y, en algunos casos, tomando medicamentos. Los principales factores de riesgo que se pueden controlar son (marque todos los factores de riesgo que usted tenga):

□ **Fumar.** Fumar es el factor de riesgo más potente que las mujeres pueden controlar. El tabaco o la exposición a largo plazo al humo ambiental aumentan el riesgo de la enfermedad coronaria, un ataque al corazón

o un ataque al cerebro, así como el cáncer de pulmón y otras enfermedades graves. Fumar puede dañar y hacer más estrechos los vasos sanguíneos, resultar en niveles poco saludables de colesterol y aumentar la presión arterial. Fumar también puede limitar la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos del cuerpo.

□ **La presión arterial alta.** La presión arterial normal en adultos se define como tener la presión sistólica en menos de 120 mmHg y la presión diastólica en menos de 80 mmHg (mmHg es milímetros de mercurio, que es la unidad que se utiliza para medir la presión arterial). Las mujeres que tienen presión arterial superior a 120/80 mmHg tienen un mayor riesgo de tener la enfermedad coronaria. La presión arterial se considera alta si se mantiene en o por encima de 140/90 mmHg por algún tiempo. Si usted tiene diabetes o enfermedad crónica de los riñones, la presión arterial alta se define como 130/80 mmHg o más.

□ **El colesterol alto.** El colesterol alto es una condición en la cual se tiene demasiado colesterol en la sangre. Por sí mismo, el problema generalmente no presenta señales ni síntomas por lo que muchas mujeres no saben que sus niveles de colesterol están demasiado altos. Se usa un examen o análisis de sangre llamado panel de lipoproteínas para medir los niveles de colesterol y éstos se muestran en miligramos (mg) de colesterol por decilitro (dl) de sangre. Su riesgo de la enfermedad coronaria aumenta si tiene un nivel total de colesterol mayor de 200 mg/dl, un nivel de colesterol LDL (o colesterol “malo”) mayor de 100 mg/dl o un nivel de colesterol HDL (o colesterol “bueno”) de menos de 50 mg/dl.

Un nivel de triglicéridos mayor de 150 mg/dl también aumenta el riesgo de la enfermedad coronaria. El colesterol HDL de una mujer y los niveles de triglicéridos predicen su riesgo de la enfermedad coronaria mejor que su colesterol total o que su colesterol LDL.

□ **El sobrepeso/obesidad.** El sobrepeso y la obesidad son problemas graves para las mujeres y las familias latinas. Tener sobrepeso u obesidad puede aumentar el

riesgo de tener la enfermedad coronaria y un ataque al corazón. Esto se debe principalmente a que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con otros factores de riesgo de la enfermedad coronaria, tales como niveles altos de colesterol y triglicéridos en la sangre, presión arterial alta y diabetes.

- ❑ **La falta de actividad física.** En comparación con las mujeres blancas no hispanas y las mujeres afroamericanas, las latinas suelen ser menos activas. La actividad física puede reducir el riesgo de la enfermedad coronaria y un ataque al cerebro en un 20 a 35 por ciento. La falta de actividad física puede empeorar otros factores de riesgo de la enfermedad coronaria, tales como el colesterol y los triglicéridos en la sangre, la presión arterial alta, la diabetes y la prediabetes, y la obesidad y el sobrepeso.
- ❑ **Una alimentación no saludable.** Una alimentación no saludable puede aumentar el riesgo de la enfermedad coronaria. Por ejemplo, los alimentos que son altos en grasas saturadas y grasas *trans* pueden elevar el nivel de colesterol LDL. Una dieta alta en

sodio puede aumentar el riesgo de tener la presión arterial alta. Los alimentos con grasas y azúcares añadidos proporcionan calorías adicionales que no tienen nutrientes como vitaminas y minerales. Las bebidas alcohólicas pueden contener muchas calorías y contribuir al aumento de peso. Beber alcohol puede también aumentar la presión arterial.

- ❑ **La diabetes y la prediabetes.** La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es demasiado alto. Esto ocurre porque el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien (la insulina es una hormona que ayuda a las células del cuerpo a absorber la glucosa y a convertirla en energía). Usted tiene mayor probabilidad de desarrollar esta enfermedad si tiene sobrepeso (especialmente si el peso adicional es alrededor de la cintura), si no hace actividad física, o si tiene una historia familiar de diabetes. La diabetes tipo 2, la forma más común de ésta enfermedad, es un problema grave para las familias latinas.

La prediabetes ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no tan alto como para ser diabetes. La



## *La historia de Gloria*

Gloria heredó el amor por el baile de su padre, y aún a sus 61 años no ha abandonado esa gran pasión. Aunque su padre murió de un derrame cerebral luego de varios años de haber luchado contra la presión arterial alta y la diabetes, el baile es lo que mantiene el corazón de Gloria fuerte y saludable. Gloria es conocida en su comunidad por su salud y su espíritu positivo. También enseña baile folclórico nicaragüense en su iglesia y ayuda a cuidar de sus dos queridos nietos. Gloria empieza cada mañana meditando y haciendo ejercicio de estiramiento para prepararse para el día.

## La terapia de reemplazo hormonal para la menopausia no es apta para la prevención de la enfermedad del corazón

### ¿Qué es la terapia de reemplazo hormonal para la menopausia?

La terapia de reemplazo hormonal para la menopausia consiste en usar estrógeno y progestina para la mujer que todavía tiene su útero o usar solamente estrógeno para la mujer que ha experimentado una histerectomía.

### ¿Qué se sabe sobre la terapia de reemplazo hormonal para la menopausia y la enfermedad del corazón?

En dos estudios de investigación sobre la terapia hormonal, la Iniciativa de la Salud de la Mujer estudió a 27.348 mujeres para entender cómo la terapia de reemplazo hormonal para la menopausia afectaba si estas mujeres padecerían de la enfermedad del corazón, de cáncer de mama o colorrectal o una fractura de hueso. Cada terapia hormonal tenía riesgos y beneficios que debían ser considerados. La terapia de estrógeno y progestina aumentó el riesgo de padecer de la enfermedad del corazón, un derrame cerebral, coágulos de sangre, cáncer de mama y demencia. A pesar de que el estrógeno solo ofreció algunos beneficios para las mujeres más jóvenes que han experimentado una histerectomía, el estrógeno aumentó el riesgo de experimentar un derrame cerebral y coágulos de sangre en estas y otras mujeres del estudio.

### ¿Cuándo no se debe usar la terapia de reemplazo hormonal para la menopausia?

Por la Iniciativa de la Salud de la Mujer, ahora se sabe que la terapia de reemplazo hormonal para la menopausia, estrógeno y progestina o estrógeno solo, no se debe usar en las mujeres posmenopáusicas para prevenir la enfermedad del corazón. Además, no se debe usar para bajar los niveles de colesterol en la sangre. Hable con su profesional de la salud sobre otros métodos de prevención que han sido aprobados.

### ¿Cuándo es apropiado usar la terapia hormonal de reemplazo para la menopausia?

La terapia hormonal de reemplazo para la menopausia es aún una opción para algunas mujeres para aliviar síntomas moderados o severos que ocurren en etapas tempranas de la menopausia. Si se utiliza esta terapia, es mejor utilizar la dosis más baja durante el menor tiempo posible. Hable con su profesional de la salud para averiguar si esta terapia es adecuada para usted.

prediabetes aumenta el riesgo de desarrollar la diabetes y la enfermedad coronaria. La diabetes y la prediabetes aumentan el riesgo de la enfermedad coronaria más en las mujeres que en los hombres.

- **El síndrome metabólico.** El síndrome metabólico, también llamado síndrome de resistencia a la insulina, es un conjunto de características y problemas médicos relacionados con el sobrepeso y la obesidad que pone a las personas en riesgo de tener tanto la enfermedad coronaria como la diabetes tipo 2.
- **La preeclampsia.** La preeclampsia se desarrolla durante el embarazo y está relacionada con un mayor riesgo de por vida de las enfermedades del corazón incluyendo la enfermedad coronaria, los ataques al corazón y la insuficiencia cardíaca. Si tuvo preeclampsia durante el embarazo, tiene el doble de probabilidad de desarrollar la enfermedad del corazón en comparación con las mujeres que no han tenido preeclampsia. También es más probable que desarrolle la enfermedad del corazón a una edad más temprana. La preeclampsia es un factor de riesgo de la enfermedad del corazón que no se puede controlar. Sin embargo, si usted ha tenido la afección, debe tener cuidado especial para tratar de controlar otros factores de riesgo de la enfermedad del corazón.

Otros problemas médicos y factores que también pueden contribuir a la enfermedad coronaria incluyen:

- La apnea del sueño, un trastorno común en el que se tiene una o más pausas en la respiración o se tienen respiraciones superficiales durante el sueño. Si se deja sin tratar, la apnea del sueño puede aumentar su riesgo de tener presión arterial alta, diabetes, e incluso un ataque al corazón o al cerebro.
- El estrés, que puede hacer que las arterias se vuelvan más angostas. Esto puede aumentar la presión arterial así como el riesgo de sufrir un ataque al corazón. Las investigaciones muestran que el factor que se reporta con más frecuencia como desencadenante de un ataque al corazón es un acontecimiento

emocionalmente perturbador, especialmente si se tiene ira o enojo.

- Las bebidas alcohólicas. Beber demasiado alcohol puede dañar el músculo del corazón y empeorar otros factores de riesgo de la enfermedad coronaria.

## TOME MEDIDAS PARA PROTEGER SU CORAZÓN

### Averigüe cuál es su riesgo

Para proteger la salud del corazón, es importante saber cuál es su riesgo personal de desarrollar la enfermedad del corazón. Tome en consideración que *cada factor de riesgo cuenta*. Incluso si usted tiene un solo factor de riesgo, será más propensa a desarrollar la enfermedad del corazón, con sus muchas consecuencias graves. Tener más de un factor de riesgo es especialmente grave, ya que los factores de riesgo tienden a “acumularse” y así se empeoran los efectos individuales de cada uno. Afortunadamente, usted tiene muchísimo poder para prevenir la enfermedad del corazón y puede comenzar hoy mismo.

El primer paso es ver a su doctor o proveedor de cuidados de la salud para un chequeo completo. Dígale a su proveedor de cuidados de la salud que usted desea ayuda para lograr su meta de tener un corazón saludable. Y no dude en hacer preguntas, incluyendo las que vienen en el cuadro de la página 7.

### Haga cambios para una vida más sana

- Póngase metas alcanzables y específicas para lograr tener un estilo de vida saludable para su corazón y el de su familia.
- Lleve a cabo sus metas. Hágalo poco a poco.
- Involucre a su familia a tomar pasos para un estilo de vida más saludable. Fije horas para planificar y preparar comidas saludables juntos en familia.
- Trate de darse cuenta qué le está impidiendo lograr o mantener los cambios saludables para el corazón en su estilo de vida. Mantener un registro diario de los alimentos que consume y de la actividad física que hace le puede ayudar a saber cuáles son sus obstáculos y a inspirarse para alcanzar sus metas.

- No se dé por vencida. Si no está logrando sus metas, vuelva a intentarlo.
- Prémiese por sus logros con algo que le guste hacer, pero no con comida.
- Haga un plan para mantener los cambios saludables para el corazón en el estilo de vida de su familia. Puede crear nuevas tradiciones familiares alrededor de comidas saludables y actividades divertidas que fomenten la actividad física regular.

Ahora está lista para comenzar. En la mayoría de los casos, eso significa seguir un plan de alimentación saludable para el corazón, hacer actividad física regular, mantener un peso saludable y no fumar. También, algunas mujeres necesitan tomar medicamentos para controlar los factores de riesgo de la enfermedad del corazón.



### Deje de fumar

No es nada fácil dejar el cigarrillo, pero con un plan de acción, usted puede lograrlo. Tome conciencia de cuáles son las cosas o situaciones que por lo general le hacen tener ganas de fumar y reemplácelas con actividades diferentes. Coma saludablemente, haga actividad física de manera regular y pida apoyo a su familia y amigos. También puede participar en un programa organizado que ayude a las personas a dejar de fumar, los cuales se ofrecen en muchos hospitales, organizaciones de salud o lugares de trabajo. Además, hay varios medicamentos para ayudar a las personas a dejar de fumar. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si usted debe usar alguno de estos medicamentos.



### Coma de manera saludable

Usted puede mejorar en gran medida la salud de su corazón (y el de su familia) al comer saludablemente. Establezca un plan de alimentación equilibrado para usted y su familia que ofrezca una cantidad de calorías que sea adecuada para ustedes, y que incluya vegetales, frutas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. El número de calorías que necesita cada día depende de su edad y la cantidad de actividad física que

haga. Para alimentos con proteína, incluya pescados y mariscos, carnes magras (con poca grasa), pollo o pavo, frijoles, huevos, frutos secos (nueces) y semillas. Limite las grasas saturadas y grasas *trans*, sodio y azúcares añadidos. Cocine a la parrilla, al vapor, al horno o salteé alimentos con aceites saludables para el corazón. Al cocinar, reemplace mantequilla, manteca y otras grasas altas en grasa saturada con alimentos con grasas saludables como pescado, aguacate, frutos secos (nueces), semillas y aceites como aceite de oliva y aceite de canola.



### **Aprenda movimientos nuevos**

La actividad física regular es una manera poderosa de mantener al corazón saludable. Trate de hacer un total de 2 horas y 30 minutos de alguna actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, haciendo por lo menos 10 minutos de actividad a la vez. Este nivel de actividad puede reducir su riesgo de tener la enfermedad del corazón y su probabilidad de desarrollar otros factores de riesgo, como la presión arterial alta, la diabetes y el sobrepeso. Otros beneficios incluyen tener más energía, menos estrés y más confianza en uno mismo. Haga que la actividad física sea un asunto de toda la familia y elija actividades divertidas que puedan hacer juntos a menudo.



### **Trate de mantener un peso saludable**

Si usted tiene sobrepeso u obesidad, bajar unas libras puede reducir directamente su posibilidad de desarrollar la enfermedad del corazón. Aun perder un poco de peso le ayudará a reducir su riesgo de la enfermedad del corazón y otros problemas médicos.

Cuando se trata de perder peso, no hay soluciones rápidas. La pérdida de peso duradera requiere un cambio en el estilo de vida, que incluye seguir un plan de alimentación saludable y bajo en calorías y

hacer actividad física de manera regular. Trate de no perder más de 1 a 2 libras por semana (es decir, de 0.45 a 1 kilo). Si usted tiene una gran cantidad de peso que perder, pídale a su doctor o a su proveedor de cuidados de la salud o a un dietista certificado que le ayude a desarrollar un plan razonable para perder peso poco a poco.



### **La presión arterial alta y el plan de alimentación DASH**

Si usted tiene presión arterial alta o presión arterial normal-alta, usted puede ayudar a bajarla al seguir el plan de alimentación DASH. DASH, que son las siglas en inglés para el “*Dietary Approaches to Stop Hypertension*”, que significa “Enfoques alimenticios para detener la hipertensión”. El plan DASH hace énfasis en comer vegetales, frutas, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa. Es rico en potasio, calcio y magnesio, así como en fibra y proteína. Es bajo en grasas saturadas y grasas *trans* y limita la carne roja y grasosa, los dulces y las bebidas que contienen azúcar. El sodio afecta la presión arterial. Usted no debe consumir más de 2.300 mg de sodio al día y consumir menos de 1.500 mg de sodio al día puede resultar aún más en una reducción de la presión arterial. Si usted sigue el plan de alimentación DASH y reduce su consumo de sodio, obtendrá aún mejores beneficios para su presión arterial.



### **El nivel alto de colesterol en la sangre**

Si usted necesita bajar su colesterol LDL, seguir el plan de alimentación DASH puede ayudar. Si se necesitan medicamentos para reducir el colesterol, también es importante seguir un plan de alimentación sano para la salud del corazón para ayudar a bajar su nivel de colesterol LDL.

## PREGUNTAS PARA SU PROVEEDOR DE CUIDADOS DE LA SALUD

Las respuestas a estas preguntas le darán información esencial sobre la salud del corazón y lo que puede hacer para mejorarla. Le puede servir de ayuda llevarle a su proveedor de cuidados de la salud esta lista de preguntas y la lista de los factores de riesgo de la enfermedad del corazón que usted marcó en esta hoja informativa.

1. ¿Cuál es mi riesgo de desarrollar la enfermedad del corazón?
2. ¿Cuánto mide mi presión arterial? ¿Qué significa este nivel en mi caso y qué puedo hacer para controlarlo?
3. ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? (Estas medidas incluyen el nivel de colesterol total, de colesterol LDL, HDL y de los triglicéridos). ¿Qué significan estos niveles en mi caso y qué puedo hacer para controlarlos?
4. ¿Cuál es mi “índice de masa corporal” (IMC) y cuánto mide mi cintura? ¿Significa que debo perder peso para mejorar mi salud?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre y significa que corro riesgo de desarrollar diabetes? De ser así, ¿qué debo hacer para evitarla?
6. ¿Qué otras pruebas de detección debo hacerme para la enfermedad del corazón?
7. ¿Cómo me puede ayudar para dejar de fumar?
8. ¿Cuánta actividad física debo hacer para proteger el corazón?
9. ¿Qué plan de alimentación debo seguir para mantener el corazón saludable?
10. ¿Cómo puedo saber si me está dando un ataque al corazón? Si creo que me está dando uno, ¿qué debo hacer?



## *La historia de Yaskary*

Cuando Yaskary tenía 15 años, su mamá tuvo un ataque al corazón y murió 2 días después en el hospital. Luego su tía y su padre murieron a causa de la enfermedad del corazón, y su hermana sobrevivió un ataque al corazón. Yaskary se dio cuenta de que le pasaría lo mismo si no tomaba acción. A los 49 años, Yaskary notó una leve presión en su hombro izquierdo, y horas después, tuvo que hacerse una cirugía de corazón abierto. Yaskary sabe que aún sigue con vida porque entendió el riesgo que heredó de su familia. Para ella, la cicatriz en su pecho es un símbolo de vida.

# LA VERDAD ACERCA DEL CORAZÓN

El programa *La verdad acerca del corazón*, conocido en inglés como *The Heart Truth*<sup>®</sup> ([www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov)), es patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute–NHLBI), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health–NIH). Este programa educativo nacional para mujeres crea conciencia sobre la enfermedad del corazón y sus factores de riesgo, y educa y motiva a las mujeres a tomar medidas de prevención contra esta enfermedad.

La pieza central del programa *La verdad acerca del corazón* es el Vestido Rojo (*Red Dress*<sup>®</sup>), que fue diseñado por el NHLBI en el 2002 como el símbolo nacional para crear conciencia sobre la enfermedad del corazón y las mujeres. El Vestido Rojo (*The Red Dress*<sup>®</sup>), es una alerta roja poderosa que inspira a las mujeres a aprender más acerca de su riesgo personal de desarrollar la enfermedad del corazón y a tomar medidas para proteger la salud del corazón.

## RECURSOS DEL NHLBI

El sitio web del NHLBI: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

El sitio web de *La verdad acerca del corazón*: [www.hearttruth.gov](http://www.hearttruth.gov) (en inglés) y [www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/espanol](http://www.nhlbi.nih.gov/educational/hearttruth/espanol) (en español)

Visite nuestra página de "Temas de salud" para aprender más sobre los riesgos de la enfermedad del corazón:

Cambios en el estilo de vida saludables para el corazón: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/cambios-en-el-estilo-de-vida-saludables-para-el-corazon>

Las mujeres y la enfermedad del corazón: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/hdw>

Centro de Información del NHLBI:  
Correo electrónico: [NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov](mailto:NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov)  
Teléfono: 301-592-8573



Siga a *The Heart Truth* en Facebook como muestra de su compromiso de tener un estilo de vida saludable para su corazón.  
[www.facebook.com/hearttruth](http://www.facebook.com/hearttruth)



Siga a *The Heart Truth* en Twitter.  
[www.twitter.com/thehearttruth](http://www.twitter.com/thehearttruth)



Encuentre a *The Heart Truth* en Pinterest.  
[www.pinterest.com/thehearttruth](http://www.pinterest.com/thehearttruth)



National Heart, Lung, and Blood Institute



Publicación de los NIH No. 14-5250  
Impreso originalmente en noviembre de 2003  
Revisado en diciembre de 2007, agosto de 2013,  
junio y septiembre de 2014, y diciembre de 2016

*The Heart Truth* y su logotipo, así como el *Red Dress* y *The Red Dress*, son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services–HHS).